北海道新聞・道新スポーツ購読お申し込みは
フリーダイヤル 0120・464・104 ヨムヨ ドーシン
フリーファックス 0120・464・223 ヨムヨ ニニンサンキャク

地域生活情報紙 道新 No.168

とまこむ PLUS+

第1・3木曜発行

〈編　集〉
「道新とまこむ」編集室
〒053-0022
苫小牧市表町1丁目3-8 北海道新聞苫小牧支社内
TEL(0144)33-1056 FAX(0144)32-2034
〈編集協力〉
北海道新聞販売所 樽前会
http://www.tomacom.jp

PC・ケイタイからも応募できます!!

読者プレゼント 夏を楽しもう!

とまこむ読者にお届けする、夏を楽しもう!企画。チケットを当てて、みんなでわくわく楽しい計画を立てましょう。どしどしご応募ください。（山田美枝子）

2000円分食事券 各店5名計15名様に当たります

A 提供・Angera（アン・ジェラ） 3店共通

市内に3店舗。「Little Angera」は、港市場ならではのホッキカレーが観光客に人気。他の2店は、女性好みの優しい店内とメニューで親しまれています。夜遅くまで営業しているので、仕事帰りの女子会にもぴったり。種類豊富な食事とデザートで、わいわい話も弾みそう。

Café&Dining Angera
■明野新町2−23−32 ☎57・5768 ■午前10時30分〜深夜0時、日祝午前11時〜午後11時 ■無休

Little Angera
■港町2−2−5海の駅ぷらっとみなと市場内 ☎38・2888
■午前7時〜午後4時、水曜午前11時〜午後2時 ■無休

Angera Est
■拓勇東町4−18−10 ☎55・5988 ■午前11時〜午後10時 ■無休

■http://www.dreamsite.ne.jp/user/angera/

エスト限定「雑穀ワッフル」(800円・コーヒー付)
焼き立てワッフルはサクサクほっこり

B 提供・Dining&café timeless（タイム・レス）

今年4月に移転オープン。昼の一押しは、5種類のパスタから選べるパスタランチ。ベルギー産アイスが美味です。黒板メニューもチェックして!4人から利用できるパーティープランは、誕生会などに最適。料金は1人3000円からで、細かく希望を聞いてくれる親切プランです。

■双葉町3−3 ☎33・1333 ■午前11時30分〜午後10時（日曜は午後9時まで） ■月曜定休
■http://www.timeless2006.com

テラスでどうぞ♥飲み物、サラダ、アイス付パスタランチの「イタリア産トマトのアマトリチアーナ」(1280円)

C 提供・刺身居酒屋 なか善

魚屋直営で卸売市場直買だから、新鮮な魚を味わうことができるお店です。「うまい魚が食べたいならウチしかないです!」と、自信満々の袖村亮太店長。昼時にはお値打ちランチを求める人で大にぎわい。夜は200人までの大宴会にも対応しています。仲間と一緒に行ってみよう!

■表町2−2−19 ☎34・3434 ■午前11時30分〜午後2時、午後5時30分〜深夜0時 ■日曜定休

予告! 8月15日から樽生中ジョッキ&トリスハイボールが何杯飲んでも1杯199円。うれしいフェアが待ち遠しい〜

札幌ドーム 北海道日本ハムファイターズ観戦券〈C指定席〉 提供・北海道新聞

各試合ペア5組計40名様に当たります

- **D** 8月14日(日) 試合開始 午後1時 日ハムvs福岡ソフトバンク
- **F** 8月25日(木) 試合開始 午後6時 日ハムvs東北楽天
- **E** 8月21日(日) 試合開始 午後1時 日ハムvsオリックス
- **G** 9月25日(日) 試合開始 午後2時 日ハムvsオリックス

汗を拭き拭き野球を見よう

A〜Gはずれた方の中から抽選で、30名様に道新オリジナルBBハンドタオルを差し上げます。

応募方法

①希望賞品アルファベット②〒住所③名前④年齢⑤性別⑥電話⑦とまこむホームページを見たことがありますか?見た方は感想を。①〜⑦を回答いただき、ハガキかEメールでご応募ください。

あて先 〒053-0022 苫小牧市表町1−3−8
道新とまこむ編集室「夏のプレゼント」係
tomaplus@hokkaido-np.co.jp

しめきり ハガキは8月1日(月)必着。Eメールは同正午まで

発　送 日ハム観戦チケットは1日抽選後ただちに発送します。発表は発送を持って代えさせていただきます。

ケータイから

PCから

とまこむ　検索

個人情報は編集室で適切に管理し、賞品発送のために使わせていただきます。

まちかど通信

心と体を元気にしたい
【浦川みずほさん】

優しくほぐすように施術する浦川さん（右）。心地よく眠ってしまいそう

「パステルシャインアート」ワンデーレッスン。おしゃべりしながら、楽しいひととき

澄川町の「四つ葉整体院」は、浦川みずほさんが自宅で施術する整体院だ。浦川さんはスポーツによる体の痛みなどで、札幌の整体院に通った経験があった。「自分も人の痛みを癒す仕事がしたい」と、約1年間勉強し民間資格を所得。昨年4月に開業した。

特長はボキボキと鳴らさず、痛む場所と連動するポイントを優しくほぐす。肩凝りや腰痛の緩和が期待でき、運動をする子どもたちも多く通っている。完全予約制で、男性の施術希望者は初回のみ女性の付き添いが必要だ。

「ストレスも体調不良を招きます。体とつながる心も元気にしたい」と考えた浦川さん。整体と同時に、ヒーリング効果があるといわれる「パステルシャインアート」のインストラクター資格も取得した。パウダー状にしたパステルを使い、円や空など自由にイメージ画を描く。絵が苦手な人も楽しめ、パステルの柔らかな色合いに癒されそう。

保育士の資格も持つ浦川さんの指導は、穏やかで優しい雰囲気。現在は2週間に1度、市内のケアハウスでお年寄りに、シャインアートを教えている。90歳の女性も好きな色をたくさん使い、思うままに楽しんでいるという。

北栄町の石原優美さん（30）は、6月に市内のカフェで行われたワンデーレッスンに参加した。「初めてでしたが、日常を忘れて無心で描きました」と、感想を話す。

イベント参加や出張講座など、詳しくは問い合わせを。

四つ葉整体院
澄川町6－3－22
☎090・3770・2028（浦川さん）

少人数で楽しくパン作り
【パン教室「蔵」】

白老町で開設して、今年5年目になるパン教室「蔵」。しらおい創造空間『蔵』の一角にあるキッチンで、手作りのパンを教えているのは、同町の毛笠智恵子さん（57）。札幌のABCクッキングスクールでパンを習い始め、2006年に同スクールの講師資格を取得。翌年、教室を開いた。

女性限定で1回のレッスンは3人まで。各自のレベルに合わせたパンを作る。「計量から焼成まで、1人で行うので、しっかり身に着きますよ」と毛笠さん。少人数なので、生地のこね方など、丁寧に教えてもらえるので初心者も安心だ。レッスンは1回ごとの予約制で、自分のスケジュールに合わせて申し込めるのもいいところ。

施設の一角にあるキッチンを利用した教室。レッスンは最大3人まで

それぞれ焼きあがったパンに大満足（右から2人目が毛笠さん）

コーンパンなど、作りやすいパンがマスターできる初級コースから、中級、上級とステップアップしていける。教室では毛笠さんが厳選した、十勝産小麦粉を使用する。

登別から月1、2回通う女性は、この日中級コースの食パンにチャレンジした。「家ではなかなか作れないので、ここのパン作りが楽しみ」と話す。昨年から通い始め、現在上級コースの佐々木美嘉さん（15）は「パンが好きなお母さんのために、自宅でもよく作る」と楽しそう。発酵を待つ時間も、女性同士のおしゃべりに花が咲きあっという間。

夏休み中は、白老町内在住の親子限定のパン教室も開かれる。

「手作りのおいしさや、楽しさを味わってみませんか」と、毛笠さんは話す。

毎週月、火、第1、3土曜午前10時～午後0時30分
※ただし、夏休み中は親子教室のみ。一般は8月20日再開。予約は可
白老町本町1－7－5『蔵』 ※木曜休館
初級1200円、中級1500円、上級1800円、学生（中学生以上）1回1000円＊材料込1回料金
問い合せ☎85・3101 ☎090・9510・7243（毛笠さん）

苫小牧発信のFMラジオ番組
【ポートシティーズ・サプリメント・トマ☆ジュース】

ラジオから聞こえるフレッシュな声。「ポートシティーズ・サプリメント・トマ☆ジュース」は、FM北海道（AIR-G'）の情報番組だ。苫小牧市の「まちなか再生プロジェクト」の企画として、今年6月からスタート。来年3月まで苫小牧の魅力を全道に発信する。

放送は毎週水曜午後0時30分からの25分間。3つのコーナーがあり、飲食店や各分野で活躍する人にスポットを当てる。初回は苫小牧駅長や、老舗の「第一洋食店」を紹介した。

専任スタッフは3人。ラジオ制作の経験がある高橋欣也さん（48）が、ディレクターを務める。アシスタントの椛澤（かばさわ）佐祐里さん（26）と、パーソナリティーの新谷真由さん（26）は市内在住。初心者ながら、番組作りに奮闘している。

左からパーソナリティーの新谷さん、ディレクターの高橋さん、アシスタントの椛澤さん

アイスホッケーチーム「王子イーグルス」への取材風景。臨場感を出すため、観客席での収録

取材に持参するのは、ハンドバッグ大のケースに入るマイクとヘッドホンや録音機材のみ。現場で15分ほど録音したものを、1コーナーにつき6分間に編集し放送する。

新谷さんはハキハキと聞き取りやすく話すため、1カ月間基礎からアナウンス訓練を受けた。椛澤さんは番組HPの更新や情報収集、スケジュール調整など全般をサポートする。ともに週2回、札幌のスタジオへ収録に出向く。

今後は特集などの、新しい企画も計画中。「限られた放送期間ですが、苫小牧の魅力を目いっぱい全道に届ける楽しい番組にしたい」と、スタッフは団結して意気込む。

FM北海道 80.4MHz
毎週水曜午後0時30分～同0時55分
http://www.air-g.co.jp/tomakomai/

女子力UP♪講座

この夏どんな節電を考えていますか？家の中を見わたすと、まだまだ改良の余地がありそう。さあ！賢く節電して女子力アップしましょう。（mika）

「節電する！」編

雑誌やテレビでも節電の特集が目につく。それによると家庭の中で消費電力が大きいのが、エアコン、冷蔵庫、テレビの順。そこで、わが家の冷蔵庫に注目した。

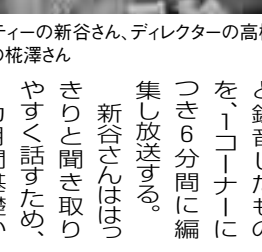
冷蔵庫は壁から適度なゆとりを持って置き、上部に物を載せてはいけない。ほこりもためないようにするのが大切。早速、冷蔵庫の上のレジかごや小物を下ろして、ほこりを取る。

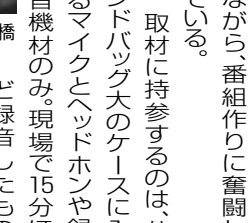
庫内は冷風口をふさがないように、物を詰め込み過ぎないようにする。ところで冷風口ってどこだ？取扱説明書を引っ張り出して確認。ここだったのか～。この機会に庫内の整理もしよう。中途半端に残って使わない調味料など、処分するものが結構あるものだ。これだけでかなりすっきり。

買った時以来初めて開いた説明書で、夜間や外出時の節電機能があることも分かった。なんと約10％も節電すると書いてある。今ごろ知った自分に少しがっかりだけど、今晩からやってみよう。

ちなみに、冷凍庫はぎっしり詰まっている方がいいそうだ。後は冷気を逃がさないよう、素早く開け閉めするべし。

このほかテレビはとにかくつけっぱなしにしない、主電源で切る、トイレの温水便座機能を使わない、炊飯器は長時間保温をしないなど、気を付ける。さて、どれくらい効果があるか？次の電気使用量の検針が楽しみ。


ついつい物が増えてしまう冷蔵庫。時々整理すると、すっきりして節電にもつながる


ここが冷風口。取扱説明書をもう一度読むのも、節電の近道

自己批評
家庭の中の節電は小さなことだけど、心掛けが大切。家族を巻き込んで、コツコツ続けたいな。

月イチ連載

エザキのめざせ！スッキリ部屋

Vol.2 モノと向き合おう

イラスト・文　江咲まーち

エザキ マーチ
自称・片付けオンチの3児のママ

私はエザキマーチ
スッキリ部屋に
あこがれる主婦

♪

が、現実は
3人の子育てに追われ、

ぐっちゃぐちゃ！

数々の収納テクを試すも挫折。

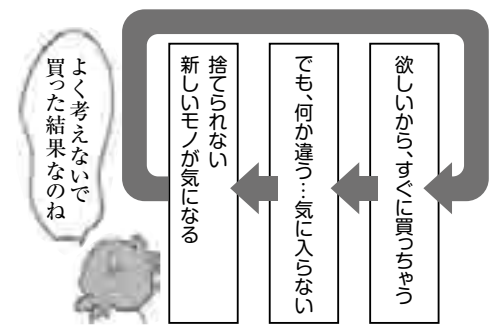
そう気付いたエザキは、
心を鬼にして
モノの処分を決意した！

が!! それは勇気のいる決断でした

でもよくみてみると――

モノを捨てるのは、
本当につらい作業でした

こんなことになったのも――

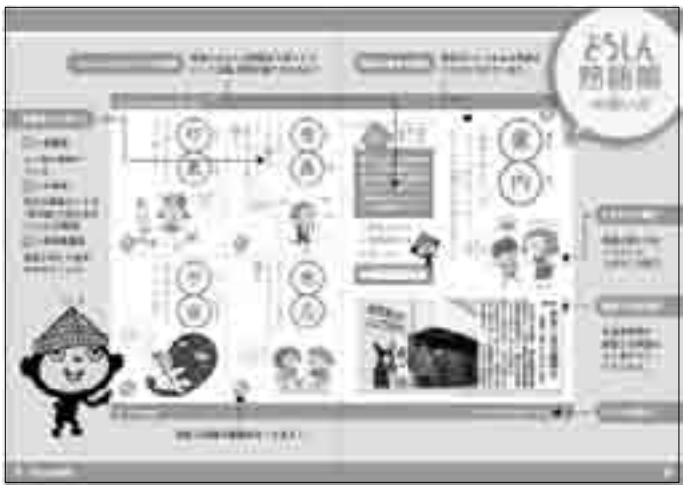


モノを捨てることの痛みを知った
エザキ。買い物に対する意識が
少し変わったのであった。

小学生応援企画

夏休みにやってみよう！

道新オリジナル『どうしん熟語帳（熟語100掲載）』先着100名様にプレゼント！



どうしん熟語帳とは…

小学校で習う熟語から100語を選び、「熟語の意味」「イラスト例文」「類義語、対義語」などを収録し、持ち歩いて勉強できる冊子です

※B6判、オールカラー、50ページ

お申込者	氏名	ご住所
	電話番号	
熟語帳利用者	氏名	ご住所
	利用者が小学生の場合 → 平成23年4月から　　年生	

FAX
☎32・2034

※お客様にご記入いただいた「個人情報」に関しましては、北海道新聞社と道新販売所で厳正に管理します。道新販売所からの各種お知らせなどに使用させていただく場合があります。
※ご応募は、おひとりさま1回限りとさせていただきます。また、数に限りがございますので、なくなりしだい終了とさせていただきます。

バッグの中身を見せて！

今回のターゲットは…

- ニックネーム/ともママ（30代♀）　●職業/主婦
- 趣味/食べ歩き。今は子育てが忙しくて、あまり行けないのが残念。
- 本日の所持金/7000円

オムツ入れ。
ポップな模様が
お気に入り。

母子手帳ケース。
最近の母子手帳は、
キャラクターが
付いていてかわいい！

2WAYタイプのマザーズバッグ。哺乳瓶専用や、汚れ物を入れられる防水ポケットが付いて便利。マザーズバッグに見えない、シンプルなデザインが気に入って購入。

ウエットティッシュタイプの
お尻拭きと、お手拭き。
違いは‥？

手帳には小3、年中、
9カ月の3人の子ども
たちの予定や、小学校の
読み聞かせサークルの
日程を書いています。

これはお薦め！
授乳時の目隠しストール。
スナップで留められるので、
ずれずに外出先でも
母乳をあげられます。

携帯。ストラップは
子どもの百日記念写真。
写真館で作りました。

エコバッグ。バッグの中で
迷子にならないよう、
目印にバンダナでマーク。

これ食べよ

ふわとろ半熟卵のオムライス＆居酒屋料理をアレンジした定食。ランチメニューに注目した2軒を紹介します。店主のこだわりを感じる1品です。

とろ～っと半熟の卵に、こだわりのデミソースが絶妙

安平町 レストラン 渡辺

〈右〉「とろとろオムライス」（880円）。3時間煮込んだデミソースはまろやか。ケチャップ味の定番「オムライス」（840円）もある

〈下〉広々とした店内にはテーブル席のほか、小上がりやすしカウンターもある

安平町追分にある「ホテルわたなべ」のレストラン。宿泊客以外の利用もできる。ラーメンやカレー、すし、定食など豊富なメニューがそろい、地元住民やレジャー客などに喜ばれている。

人気の「とろとろオムライス」は、チキンライスを3個分のふわとろ半熟卵が覆いボリューム満点。赤ワインと数種類のチョコレート、黒砂糖でコクとまろみを出した特製のデミグラスソースとのコンビは、本格的ながら懐かしい味わい。

「サクッ、フワッのエビの食感を楽しんで」と店主の渡辺隆広さん（41）が太鼓判を押す「天丼」（880円）もお薦め。

近隣地域は出前もOK。

安平町追分本町3−16
追分ホテルわたなべ1階
☎0120・13・2225
午前11時～午後2時（予約すれば午後8時まで営業）、月曜定休（臨時休業あり確認を）

とろけるチーズがたまらない！あつあつを召し上がれ

日新町 肴や 風来坊

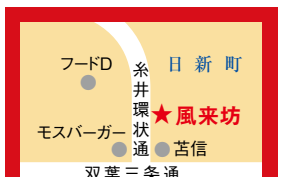
〈右〉「魚介のチーズトーストセット」（850円）は、和風サラダやパスタなどが付き、ボリューム満点。ランチメニューはすべてコーヒー付き

〈下〉小上がりには、おもちゃなどが用意され、子ども連れでも気軽に利用できる。

店主の大場誠さん（52）が提供する10種類の昼メニューは、居酒屋料理を気軽に食べられるよう、定食風にアレンジした和風ランチ。昼間は近隣の客のほか、看板にひかれて食べにくる客でにぎわう。

女性に好評なのが、「魚介のチーズトーストセット」。バゲッドに魚介の入った自家製ソースとチーズを載せ、香ばしく焼き上げた一品。そのほか、レバーの食感がくせになる「レバニラ炒め定食」（850円）には、日替りの小鉢7品が付く人気メニュー。

夜は店主自慢の本マグロの刺身や、トマトを丸ごと使った「トマトのチーズ焼き」（700円）が好評。



日新町1−10−7
☎75・3666
午前11時30分～午後2時
午後6時～同11時（ラストオーダーは午後10時30分）
月曜定休

次回「とまこむ」は8月4日（木）発行。フロントは「行ってみたくなる、ちょっと遠出の店」を紹介します。お楽しみに！

らくらくクッキング no.91

栄養士として調理師学校に勤務していた稲岡昌美さん（沼ノ端）。子どもが生まれてからは、より食生活に対する意識が高くなったとか。バターや牛乳を使わない甘さ控えめのクッキーとケーキは、ママ友にも好評です。

お豆腐のチョコケーキ

材料（直径15㎝角型1個分）

- ●A（・全粒粉80g ・ココア40g ・ベーキングパウダー小さじ1/2）
- ●B（・木綿豆腐120g ・砂糖70g ・無調整豆乳100cc ・サラダ油50cc）

作り方

1. Aの材料を合わせボウルにふるっておく。
2. Bの材料をフードプロセッサーに入れ、なめらかにする。フードプロセッサーがない場合は、すり鉢ですり合わせるか、豆腐を裏ごしてまぜ合わせる。
3. ②を①に入れ、泡だて器でまぜ合わせる。
4. オーブンシートを敷いた型に③を流し入れ、180度のオーブンで30分焼く。粗熱が取れたらラップをして冷蔵庫で冷やす。

Point ケーキはもっちり感が出るので、冷やして食べるのがお薦め

サクサクきなこビスケット

材料（約15枚分）

- ●A（・きな粉50g ・薄力粉50g ・砂糖30g ・塩ひとつまみ）
- ●サラダ油大さじ3　●無調整豆乳大さじ2

作り方

1. Aをボウルに入れ、手でかきまぜる。サラダ油を加え、さらにかきまぜる。
2. 両手ですり合わせ、大きな塊がなくなるようにする。
3. 豆乳を加え手でかきまぜ、生地をまとめる。まとまりにくい場合は、分量外の豆乳を少しずつ加える。
4. 生地を半分に折りたたむように何度かこね、ひとまとめにする。麺棒で3、4mmの厚さに伸ばし、好みの型で抜く。
5. 170度のオーブンで20分から25分焼く。

型に流し入れた生地は平らにならす（お豆腐のチョコケーキ・上写真左）

②をやり過ぎると粘りが出るので注意（サクサクきなこビスケット）